

# 8月 給食献立表

2023年

長寿院保育園中期・後期食

| 日 曜  | 朝 間 食    | 昼 食                       | 昼 間 食 後   | 赤・血や肉になる           | 黄・熱や力となる       | 緑・調子をととのえる                   | (その他の食品)    |
|------|----------|---------------------------|-----------|--------------------|----------------|------------------------------|-------------|
| 1 火  | 野菜せんべい   | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>かぼちゃの味噌汁   | フルーツ:バナナ  | ささ身・淡色辛みそ          | 野菜せんべい・米・さつまいも | にんじん・かぼちゃ・バナナ                | だし・うすくちしょうゆ |
| 2 水  | 鉄分入りせんべい | ごはん タラの煮つけ<br>じゃがいもの味噌汁   | フルーツ:オレンジ | たら・淡色辛みそ           | ハイハイン・米・じゃがいも  | たまねぎ・にんじん<br>バレンシアオレンジ       | うすくちしょうゆ・だし |
| 3 木  | ハイハイン    | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>かぼちゃの味噌汁   | フルーツ:バナナ  | ささ身・淡色辛みそ          | ハイハイン・米        | たまねぎ・にんじん・かぼちゃ<br>バナナ        | だし・うすくちしょうゆ |
| 4 金  | 野菜せんべい   | ごはん カレイの煮つけ<br>たまねぎの味噌汁   | フルーツ:すいか  | かれい・絹ごし豆腐<br>淡色辛みそ | 野菜せんべい・米       | にんじん・たまねぎ・すいか                | だし・うすくちしょうゆ |
| 5 土  | 鉄分入りせんべい | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>ちんげんさいの味噌汁 | フルーツ:バナナ  | ささ身・淡色辛みそ          | ハイハイン・米        | ブロッコリー・にんじん<br>チンゲンサイ・バナナ    | だし・うすくちしょうゆ |
| 7 月  | ハイハイン    | ごはん 鮭の煮つけ<br>たまねぎの味噌汁     | フルーツ:バナナ  | 鮭・淡色辛みそ            | ハイハイン・米・じゃがいも  | にんじん・たまねぎ・バナナ                | だし・うすくちしょうゆ |
| 8 火  | 野菜せんべい   | ごはん 鮭の煮つけ<br>たまねぎの味噌汁     | フルーツ:オレンジ | 鮭・淡色辛みそ            | 野菜せんべい・米・さつまいも | にんじん・たまねぎ<br>バレンシアオレンジ       | だし・うすくちしょうゆ |
| 9 水  | 鉄分入りせんべい | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>こまつなの味噌汁   | フルーツ:バナナ  | ささ身・淡色辛みそ          | ハイハイン・米        | たまねぎ・にんじん・こまつな<br>バナナ        | だし・うすくちしょうゆ |
| 10 木 | ハイハイン    | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>なすの味噌汁     | フルーツ:バナナ  | ささ身・淡色辛みそ          | ハイハイン・米        | にんじん・トマト・なす・バナナ              | だし・うすくちしょうゆ |
| 12 土 | 鉄分入りせんべい | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>ちんげんさいの味噌汁 | フルーツ:オレンジ | ささ身・淡色辛みそ          | ハイハイン・米        | トマト・にんじん・チンゲンサイ<br>バレンシアオレンジ | だし・うすくちしょうゆ |
| 14 月 | ハイハイン    | ごはん タラの煮つけ<br>たまねぎの味噌汁    | フルーツ:オレンジ | たら・淡色辛みそ           | ハイハイン・米        | なす・にんじん・たまねぎ<br>バレンシアオレンジ    | うすくちしょうゆ・だし |
| 15 火 | 野菜せんべい   | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>ほうれんそうの味噌汁 | フルーツ:バナナ  | ささ身・淡色辛みそ          | 野菜せんべい・米       | たまねぎ・かぼちゃ<br>ほうれんそう・バナナ      | だし・うすくちしょうゆ |
| 16 水 | 鉄分入りせんべい | ごはん かれいの煮つけ<br>たまねぎの味噌汁   | フルーツ:すいか  | かれい・淡色辛みそ          | ハイハイン・米        | にんじん・トマト・たまねぎ<br>すいか         | だし・うすくちしょうゆ |
| 17 木 | ハイハイン    | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>豆腐の味噌汁     | フルーツ:バナナ  | ささ身・絹ごし豆腐<br>淡色辛みそ | ハイハイン・米        | トマト・たまねぎ・バナナ                 | だし・うすくちしょうゆ |
| 18 金 | 野菜せんべい   | ごはん 鮭の煮つけ<br>たまねぎの味噌汁     | フルーツ:バナナ  | 鮭・淡色辛みそ            | 野菜せんべい・米       | ほうれんそう・にんじん<br>たまねぎ・バナナ      | だし・うすくちしょうゆ |
| 19 土 | 鉄分入りせんべい | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>じゃがいもの味噌汁  | フルーツ:バナナ  | ささ身・淡色辛みそ          | ハイハイン・米・じゃがいも  | にんじん・なす・バナナ                  | だし・うすくちしょうゆ |
| 21 月 | ハイハイン    | ごはん かれいの煮つけ<br>豆腐の味噌汁     | フルーツ:オレンジ | かれい・絹ごし豆腐<br>淡色辛みそ | ハイハイン・米・さつまいも  | にんじん・バレンシアオレンジ               | だし・うすくちしょうゆ |
| 22 火 | 野菜せんべい   | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>こまつなの味噌汁   | フルーツ:バナナ  | ささ身・淡色辛みそ          | 野菜せんべい・米       | たまねぎ・トマト・こまつな<br>バナナ         | だし・うすくちしょうゆ |
| 23 水 | 鉄分入りせんべい | ごはん たらの煮つけ<br>たまねぎの味噌汁    | フルーツ:オレンジ | たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ     | ハイハイン・米        | にんじん・たまねぎ<br>バレンシアオレンジ       | だし・うすくちしょうゆ |
| 24 木 | ハイハイン    | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>さといもの味噌汁   | フルーツ:バナナ  | ささ身・淡色辛みそ          | ハイハイン・米        | ほうれんそう・にんじん<br>たまねぎ・バナナ      | だし・うすくちしょうゆ |
| 25 金 | 野菜せんべい   | ごはん 鮭の煮つけ<br>たまねぎの味噌汁     | フルーツ:バナナ  | 鮭・淡色辛みそ            | 野菜せんべい・米       | ブロッコリー・にんじん<br>たまねぎ・バナナ      | だし・うすくちしょうゆ |
| 26 土 | 鉄分入りせんべい | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>じゃがいもの味噌汁  | フルーツ:バナナ  | ささ身・淡色辛みそ          | ハイハイン・米・じゃがいも  | たまねぎ・トマト・バナナ                 | だし・うすくちしょうゆ |
| 28 月 | ハイハイン    | ごはん たらの煮つけ<br>豆腐のみそ汁      | フルーツ:バナナ  | たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ     | ハイハイン・米        | たまねぎ・にんじん・バナナ                | だし・うすくちしょうゆ |
| 29 火 | 野菜せんべい   | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>こまつなの味噌汁   | フルーツ:バナナ  | ささ身・淡色辛みそ          | 野菜せんべい・米       | かぼちゃ・にんじん・こまつな<br>バナナ        | だし・うすくちしょうゆ |
| 30 水 | 鉄分入りせんべい | ごはん 鶏と野菜の煮物<br>豆腐の味噌汁     | フルーツ:オレンジ | ささ身・絹ごし豆腐<br>淡色辛みそ | ハイハイン・米        | たまねぎ・にんじん<br>バレンシアオレンジ       | だし・うすくちしょうゆ |
| 31 木 | ハイハイン    | ごはん かれいの煮つけ<br>なすの味噌汁     | フルーツ:バナナ  | かれい・淡色辛みそ          | ハイハイン・米        | たまねぎ・にんじん・なす<br>バナナ          | だし・うすくちしょうゆ |

## ☆今月の平均給与栄養量☆

| エネルギー    | たんぱく質 | 脂 質   | カルシウム | 鉄      | ビタミンA | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC |
|----------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|-------|
| 157 kcal | 7.3 g | 0.8 g | 26 mg | 0.6 mg | 66 μg | 0.05 mg | 0.04 mg | 4 mg  |

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。